

# えいようか通信

発行者：栄養課

場所  
本館2階西

秋号



四季発行  
(年4回)

## 1日の食生活を振り返る

『1日の食生活振り返る』朝ははたは抜くぢやダメ  
『夜食は控えて』。ありふれたこの言葉は、どんな効能  
が込められているかご存知でしょうか？体内時計によ  
って刻まれる「生体リズム」に合わせ一日の食生活を規則  
正しく摂ることは疲労や肥満を防止する働きがあり、長  
春に結び付くとされています。今回は栄養学の中でも新  
しい分野、時間栄養学について紹介いたします。

### ●時間栄養学とは？

1日量だけで話を終わらせるのではなく、1日3食の  
中でいつ、何を、どれだけ食べるかといった時間・量の  
采配にフォーカスをおこなっています。目標とするのは健康  
寿命の延長です。この先紹介する内容に反した夜型の生  
活を送っている細胞の老化が早く進む(※テロメアの  
短縮が早まる)といわれ、具体的には肥満や高血糖、高血  
圧、高脂血症、動脈硬化など短命の素因を引き起こしや  
すといわれています。

※人間には一生更新しない細胞もあるが、多くの細胞は分裂・  
更新を繰り返す。細胞分裂には50回〜100回程度の制限がある。こ  
れは細胞分裂のたびに染色体の末端部分のテロメアと呼ばれ  
る構造が短くなるが、短縮された部分は復元されないためであ  
る。テロメア短縮の限界が、体細胞の寿命を反映する。

### 【染色体の図】

- 染色体** 細胞の核内にあり長いDNAを内部に収容する
- DNA** 二重らせんの分子構造をもち遺伝情報をつかさどる
- テロメア** 染色体の両端。遺伝には関与しない



不規則な生活  
→この部分が  
速く短縮  
→細胞老化が  
速く進む

### ●まずは体内時計を整える

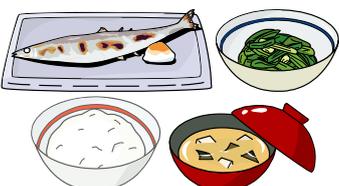
体内時計は脳にあり、「明  
るくなれば起き、暗くなれ  
ば眠りが訪れる」という、  
地球の自転を源流とした光  
の影響を最も強く受ける性  
質があります。私たちは1日24時間という枠の中で社  
会生活を送っていますが、実際には少し長い25時間で  
体内時計は刻まれているため、ほつっておくと人は徐々  
に夜更かしの体になっていきます。しかし人は日中活動  
し、夜眠る事で健康な生活を維持し、体内時計が刻む生  
体リズムによってバスタブ・コンディショニングに保たれるよ  
う調節されていますね。これは生体リズムのリセット役  
「光」と「朝食」の働きが強フォロワーしているから。  
大切なのは朝の光を浴び、栄養バランスのとれた朝食を  
とる。この二つの行動によって人体は朝であることを  
認識し、リズムのズレを修正しています。



夜遅くまで電気をつけたり、TVやパソコン、携帯画  
面といった強い光を見ているませんか？朝寝坊しては朝  
食を抜いていませんか？思い当たる人は要注意！生体  
リズムが乱れているかもしれません。

### ●キホンの食ハガ

- ①1日の食事エネルギー摂取量を10とした時、朝食の、回食3、夕食4の比率に均等にしよう
- ②朝日を浴びてからあまの時間を空けず(1時間以内)、主食とたんぱく質をそろえた朝食をとる
- ③夜の時を過ぎたら、できるだけ軽い夕食をとる



バランスよく食べましょう

### ●各食の特徴

【朝食】夕食から10〜12時間後が理想です。朝食は起床時に飢餓状態となっている脳への重要なエネルギー源ですから、「飯やパン」といった主食を必ず摂りましょ。加えて体内時計の針を正しく調整するには、たんぱく源が不可欠。肉、魚、卵、牛乳など何か1品は用意しましょう。

朝食へる事は体温が上がり、1日の活動のウォーミングアップにもなります。朝食へないと体がシャキッとならないのは、脳がエネルギー不足で動かないのと、睡眠時と同じ体温が低いままだからです。

【夕食】朝食から5〜6時間後が目安です。体内で脂肪の蓄積が起こりにくい時間帯なので、油を使った料理を摂るには適したとき。

【夕食】睡眠中に進められる骨や筋肉づくりに必要な栄養素を補給する役目があります。たんぱく源はもちろん、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどはしっかりと摂りましょ。油は控えめ。



時間は朝食から7時間以内が理想で、これ以上先延ばしにすると食べすぎを招きます。夜は活動量が少なく、体温や心拍数が低下するのに準じて基礎代謝量も下がると、太りやすい時間帯。必要以上に食べすぎたものは、そのまま体脂肪になります。夕食が21時以降になる場合には、17時頃に軽い食事を摂り、風からの長い血糖低下や夜食のドカ食いを回避しましょ。

### ●朝食を食べない＆夜食を食べるの太る。

①欠食による代謝活動の低下・・・食事することで起きるエネルギー消費(食事誘発性熱量)があります。朝食抜きは約100キロカロリーの消費が節約されるうえに、深夜の食事は約50キロカロリーの脂肪が蓄積するといわれています。1食少ないはずが約150キロカロリーのプラスを生じてしまします。

②欠食による防衛反応でエネルギー消費を節約し、脂肪合成を促進する・・・欠食しても体は普段通りの働かないといけないため、エネル

ギー消費を節約モードに切りかえます。これは繰り返すことで、少し食べただけでも太りやすい取り込み型の体質を築いてしまします。極端な制限ダイエットのあとに制限を解除するとリバウンドするのはこのため。

③欠食すると次の食事や間食量が増える・・・空腹感から欲張って早食い、ドカ食いになりがち。その結果、血糖値の急上昇が起こり血糖値を抑えるインスリンも急激に分泌され、血糖を脂肪に変えてしまします。インスリンの急上昇は次第に膵臓の機能を弱めて糖尿病の原因にもなります。

ゆっくり食べることが大切ですが、ご飯より野菜を先に食べて消化管の上に食物繊維のクッションを作ると、糖質の吸収を遅らせて血糖の急上昇を防ぐので有効です。

### ●まとめ

「そんなに食べてないのに太る」とよく聞きます。生活は不規則ではありませんか？一度再確認をしてみましょ。(松浦)